

Piccolo ritiro in cammino

Camminare meditando, Meditare camminando

28 - 30 aprile 2018



Un breve cammino di due giorni in silenzio, attraverso i boschi e la macchia mediterranea delle colline fra Pisa e Livorno, con sessioni di meditazione la mattina e la sera; coltivando la consapevolezza in ogni momento della giornata, mentre camminiamo, mentre mangiamo, mentre ci riposiamo.
Una preziosa opportunità per osservare, passo dopo passo e momento dopo momento, il panorama esteriore della natura ed il proprio panorama interiore, condividendo questa esperienza con un gruppo di persone curiose e motivate.

IL CAMMINO

Un cammino "ad anello" in due tappe, percorrendo antichi sentieri e carrarecce fra i Comuni di Chianni, Riparbella e Castellina Marittima (PI), per buona parte all'interno di aree naturali protette. Cammineremo per 5-6 ore al giorno, ad un passo sufficientemente lento. Le tappe saranno lunghe circa 20 km ciascuna, con dislivelli abbastanza contenuti. Cammineremo con lo zaino in spalla (si consiglia max. 6-7 kg./40 lt.).

IL SILENZIO

Dalla sera prima della partenza e in ogni momento, per tutta la durata del cammino, ci impegneremo ad osservare il Nobile Silenzio. Silenzio della parola, ma non solo (niente cellulari, letture, musica, foto, ecc.), provando così a coltivare e sviluppare un maggior silenzio della mente. La mattina e la sera, alla partenza e all'arrivo di ogni tappa del cammino, si svolgeranno sessioni di meditazione guidate (adatte anche per chi si avvicinasse per la prima volta alla pratica meditativa). In ogni momento del giorno cercheremo di vivere questa esperienza con presenza mentale, presenti al meglio che possiamo nel "qui e ora", con le cose così come sono.

OSPITALITÀ

Saremo ospitati durante tutto il cammino presso strutture (Agriturismi e Aziende Agricole) che saranno disponibili ad accoglierci rispettando completamente la regola del Silenzio. La sistemazione sarà in camere a più letti, con bagni condivisi. I pasti saranno prevalentemente vegetariani. I pranzi saranno al sacco; cene e colazioni nelle strutture ospitanti.

COSTI

Il costo per il vitto e l'alloggio è di **110 euro** (con un acconto di 50 € da versare al momento dell'adesione), oltre una libera offerta per la guida.

PARTENZA E ARRIVO

Il pomeriggio del primo giorno (entro le 18.00) ci troveremo presso l'Agriturismo del Montevaso, Strada Provinciale Montevaso km. 17,500, Chianni (PI).

Il cammino inizierà la mattina del giorno seguente e terminerà nel pomeriggio dell'ultimo giorno (intorno alle 17.00), con il ritorno al Montevaso.

ACCOMPAGNATI DA

Luca Rossi, camminatore, Counselor e insegnante di Mindfulness, praticante e studioso di meditazione di consapevolezza.

INFORMAZIONI E ADESIONI

Luca 335 7174864

lucafilipporossi@gmail.com